Exame de consciência

Oração inicial

Senhor, Pai Santo, iluminai o meu coração com a graça do Espírito Santo para poder reconhecer com humildade os meus pecados e confessá-los com clareza e arrependimento sincero. Por Cristo, Nosso Senhor. Amém.

Exame inicial

- Há quanto tempo não me confesso?
- Escondi, conscientemente, algum pecado grave em alguma confissão precedente?
- Confessei, o melhor que me lembro, o número de vezes que cometi cada pecado grave?
- Confessei com clareza os meus pecados ou fui demasiado genérico?
- Cumpri a penitência que me foi imposta pelo sacerdote?
- Reparei as injustiças que cometi?
- Comunguei alguma vez em pecado mortal?
- Respeitei sempre o jejum eucarístico de uma hora antes da comunhão?
- Estou verdadeiramente arrependido dos meus pecados e luto para não os voltar a cometer?

1.º Mandamento: Adorar a Deus e amá-l'O sobre todas as coisas.

- Duvidei voluntariamente da existência de Deus Pai, Filho e Espírito Santo?
- Acreditei apenas num ser supremo?
- Revoltei-me contra Deus nos meus sofrimentos?
- Deixei-me levar pelo desespero?
- Duvidei da bondade ou da onipotência de Deus?
- Tive ódio a Deus?
- Esperei alcançar o Céu sem querer abandonar o pecado?
- Esperei alcançar o Céu confiando apenas nos meus esforços, esquecendo-me de que, sem a graça de Deus, é impossível perseverar no bem?
- Cometi pecados no intuito de confessá-los mais tarde, abusando assim da Misericórdia de Deus?
- Tenho posto em dúvida ou negado, deliberadamente, alguma verdade revelada por Deus e como tal ensinada pela Igreja?
- Tenho rezado diariamente com atenção e devoção?
- Freqüentei os sacramentos de má vontade?
- Leio e medito, com freqüência, na Palavra de Deus?
- Procuro esclarecer-me e formar-me na fé com a ajuda do Catecismo da Igreja Católica?
- Defendi, por exemplo, que podemos nos confessar diretamente a Deus, ou que o "casamento" civil entre batizados é aceitável em certos casos, ou ainda que todas as religiões são iguais?
- Li alguma coisa, ouvi alguma música, ou vi algum programa contra Deus, contra a Igreja ou contra os bons costumes?
- Recebi indignamente algum sacramento?
- Faltei ao respeito das coisas santas, por exemplo, conversando ou brincando dentro da igreja, vindo indecentemente vestido para a igreja, ou omitindo a genuflexão sempre que passo diante do Santíssimo Sacramento?
- Coloquei a minha vontade, as minhas idéias, o dinheiro, o trabalho, os divertimentos, o prazer, a fama, o poder ou alguma coisa criada em primeiro lugar na minha vida?
- Adorei a Satanás?
- Invoquei Satanás?
- Usei coisas, li textos, ou ouvi músicas que invocam explicitamente o demônio?
- Sou supersticioso?
- Pratiquei a magia, o espiritismo, fui à bruxa, a médiuns, ou a curandeiros?
- Pratiquei a adivinhação através da astrologia, do jogo do copo, do pêndulo, das cartas do tarô, da leitura da palma da mão ou coisas semelhantes a estas?
- Acreditei em horóscopos?
- Usei amuletos como a ferradura, o chifre, as figas, os cristais ou coisas semelhantes?
- Acreditei nas "energias", nas idéias do Nova Era, na reencarnação, no Reiki, ou em coisas semelhantes a estas?

2.º Mandamento: Não invocar o santo nome de Deus em vão.

- Blasfemei ou falei sem respeito contra Deus, contra os Santos ou contra as coisas santas?
- Falei mal da Igreja, do Papa, dos Bispos ou dos Padres?
- Pronunciei levianamente o Nome de Deus, de Jesus, de Maria ou de algum santo, por exemplo, em anedotas ou piadas?
- Achei graça de tais piadas?
- Jurei sabendo que era falso o que prometia?
- Jurei fazer alguma coisa injusta ou ilícita?
- Roguei pragas a alguém?
- Deixei de cumprir algum voto ou promessa que tenha feito a Deus ou a algum santo?

3.º Mandamento: Santificar os domingos e festas de guarda.

- Faltei à Missa ao domingo ou em algum dia santo?
- Cheguei tarde à Missa por culpa própria?
- Trabalhei ou mandei trabalhar nesses dias sem grave necessidade?
- Dediquei, nesses dias, mais tempo a Deus, à família, aos pobres, aos doentes e ao descanso?

4.º Mandamento: Honrar pai e mãe e os outros legítimos superiores.

- Obedeci aos meus pais enquanto estive sob a sua tutela?
- Manifesto-lhes o devido amor, gratidão e respeito?
- Ajudo-os espiritual e materialmente?
- Entristeci-os com as minhas atitudes, palavras ou comportamentos?
- Abandonei-os na velhice ou na doença?
- Tenho rezado por eles?
- Zanguei-me com os meus irmãos?
- Maltratei-os?
- Tenho transmitido a fé aos meus filhos?
- Atrasei o seu batismo, ou a sua primeira comunhão?
- Tenho-me empenhado na sua educação?
- Defendo-os do pecado?
- Dei-lhes maus exemplos?
- Corrigi com firmeza e paciência os seus defeitos?
- Fui amável com os estranhos e, ao contrário, pouco amável com os de casa?
- Usei palavras duras com o meu esposo(a)?
- Evitei as discussões diante dos filhos mais pequenos?
- Perdôo ao meu esposo(a) as suas falhas?
- Faltei-lhe de algum modo ao respeito?
- Ajudo, dentro das minhas possibilidades, os meus familiares nas suas necessidades espirituais ou materiais?
- Obedeço à Igreja, ou discuto os seus preceitos?
- Guardei a abstinência de carne às sextas-feiras ao longo do ano?
- Guardei o jejum e a abstinência na quarta-feira de cinzas e sexta-feira santa?
- Confessei os meus pecados graves, pelo menos, uma vez por ano?
- Comunguei, pelo menos, uma vez por ano por altura da Páscoa da Ressurreição?
- Tenho contribuído para as necessidades da Igreja segundo as minhas possibilidades?
- Obedeci ao Papa, ao meu Bispo e ao meu Pároco?
- Obedeci às leis justas das autoridades civis?

5.º Mandamento: Não matar nem causar outro dano no corpo ou na alma a si mesmo ou ao próximo.

- Causei algum prejuízo ao próximo com palavras ou com obras?
- Desejei-lhe mal?
- Agredi alguém?
- Insultei alguém?
- Deixei-me levar pela ira?
- Alimentei pensamentos de vingança?
- Guardo, no coração, ódio ou rancor contra alguém?

- Alimento ressentimentos?
- Perdoei sinceramente as ofensas que recebi?
- Deixei de falar ou nego a saudação a alguém?
- Cheguei a ferir ou a tirar a vida ao próximo?
- Colaborei, de algum modo, em atos que ocasionassem a morte de um inocente?
- Pratiquei, aconselhei ou facilitei o crime gravíssimo do aborto?
- Defendi o aborto?
- Fui gravemente imprudente na condução de veículos motorizados pondo em risco a minha vida e a dos outros?
- Cometi algum atentado contra a minha vida?
- Alimento pensamentos de suicídio?
- Embriaguei-me ou, levado pela gula, comi mais do que devia?
- Tomei drogas?
- Preocupei-me eficazmente pelo bem do próximo, advertindo-o de algum perigo material ou espiritual, em que se encontrava?
- Escandalizei o próximo, incitando-o a pecar, com as minhas conversas, o meu modo de vestir, ou convidando-o a praticar alguma má ação?
- Visto-me com decência ou sou sensual e provocante?
- Procurei reparar o mal que causei pelo escândalo?

6.º Mandamento: Guardar castidade nas palavras e nas obras. 9.º Mandamento: Guardar castidade nos pensamentos e nos desejos.

- Consenti em pensamentos ou desejos contra a castidade?
- Fixei o olhar, falei ou li coisas sensuais ou obscenas?
- Vi pornografia?
- Procurei o prazer sexual por si mesmo, fora do ato conjugal?
- Tive liberdades no namoro?
- Respeitei o corpo da minha namorada(o)?
- Pequei contra a castidade por atos? Sozinho (masturbação) ou acompanhado (adultério, fornicação, com pessoas do mesmo sexo)?
- Havia alguma circunstância – de parentesco, matrimônio, consagração a Deus, ou menoridade – que tornassem ainda mais grave aquela ação?
- Vivo maritalmente com alguém com a qual não estou casado pela Igreja?
- Permiti situações que me colocaram numa situação próxima de pecado?
- Tenho em conta que expor-me a essas ocasiões já é pecado?
- Antes de assistir a um filme ou de ler um livro procuro informar-me sobre a sua classificação moral?
- Usei do matrimônio indevidamente procurando o prazer sexual fora do ato conjugal?
- Neguei ao meu cônjuge os seus direitos?
- Tive intenção de tornar o ato conjugal voluntariamente infecundo praticando assim a contracepção?
- Tomei a pílula, usei o preservativo, ou o dispositivo intra-uterino, laqueei as trompas, ou interrompi o ato conjugal para evitar ter filhos?
- Aconselhei ou defendi a contracepção?
- Usei do matrimônio somente naqueles dias em que julgo não poder haver descendência sem ter razões graves?
- Faltei à fidelidade conjugal por pensamentos ou por ações?
- Mantenho amizades que são ocasião habitual do pecado de infidelidade?
- Estou disposto(a) a abandoná-las?

7.º Mandamento: Não furtar nem injustamente reter ou danificar os bens do próximo. 10.º Mandamento: Não cobiçar as coisas alheias.

- Roubei algum objeto ou alguma quantia em dinheiro?
- Tive inveja dos outros?
- Cobicei as coisas alheias?
- Paguei aos empregados os salários devidos pelo seu trabalho?
- Paguei os impostos?
- Trabalhei com empenho as horas que devia, ou desperdicei tempo?
- Abusei da confiança dos meus superiores?
- Prejudiquei o Estado, por exemplo, abusando do fundo de desemprego ou da baixa médica?
- Desrespeitei os direitos de autor, copiando livros, *software*, filmes ou músicas, contra a vontade do autor?
- Devolvi ao respectivo dono coisas emprestadas ou que tenha encontrado?
- Aproveitei-me injustamente da desgraça alheia?
- Prejudiquei, de algum modo, o próximo nos seus bens?
- Enganei o próximo cobrando mais do que o valor justo combinado, ou alterando a quantidade ou qualidade dos bens ou dos serviços prestados?
- Reparei todas as injustiças que cometi o melhor que pude?
- Tolerei abusos ou injustiças que tinha obrigação de impedir?
- Fiz acepção de pessoas ou manifestei favoritismos?
- Gastei mais do que permitem as minhas possibilidades?
- Desperdicei dinheiro no jogo ou em outras coisas desnecessárias ou supérfluas?
- Trato com cuidado as minhas coisas ou, por desleixo, deixo-as estragarem-se?
- Sei aceitar, com espírito cristão, a falta de coisas necessárias ou, nesses momentos, deixo-me vencer pela murmuração e pela revolta?

8.º Mandamento: Não levantar falsos testemunhos nem de qualquer outro modo faltar à verdade ou difamar o próximo.

- Disse mentiras?
- Minto habitualmente com a desculpa de que se tratar de mentiras que não prejudicam ninguém?
- Fiz juízos falsos ou temerários?
- Copiei nos exames?
- Utilizei cábulas?
- Revelei, sem motivo justo, defeitos graves alheios que, embora sejam reais, não são conhecidos pelos outros?
- Caluniei, atribuindo ao próximo defeitos que não eram verdadeiros?
- Já reparei os males que causei com a difamação?
- Disse mal dos outros baseando-me apenas nas coisas que ouço por aí?
- Colaborei, nas minhas conversas, na calúnia, na difamação ou na murmuração?
- Semeei discórdias, inimizades ou falsas suspeitas com as minhas palavras?
- Exagerei os defeitos do próximo?
- Gosto de ouvir falar mal dos outros?
- Caio com facilidade na crítica?

Ato de contrição

Meu Deus, porque sois infinitamente bom, eu Vos amo de todo o meu coração, pesa-me de Vos ter ofendido, e, com o auxílio da vossa divina graça, proponho firmemente emendar-me e nunca mais Vos tornar a ofender; peço e espero o perdão das minhas culpas, pela vossa infinita misericórdia. Amém.

Para fazer uma boa confissão, ocorre:

1. Fazer bem o exame de consciência.
2. Estar sinceramente arrependido dos pecados cometidos que tanto ofenderam a Deus.
3. Ter o firme propósito de não mais pecar.
4. Confessar os próprios pecados junto do confessor dizendo-os com toda a sinceridade, clareza e brevidade.
5. Reparar o mal que se fez cumprindo a penitência o que o confessor indicar.

Uma confissão não tem valor se:

1. omite voluntariamente algum pecado grave e o número de vezes que se cometeu.
2. não se estiver arrependido do pecado cometido.
3. não existir o propósito de emenda de vida.
4. não se quiser cumprir a penitência imposta.

Disponível em: https://santidade.net/folhetos/Exame_adultos.pdf. Acesso em: 11/1/2025. Corrigido e adaptado.